

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Latihan *dumbbell* merupakan salah satu variasi dari latihan beban yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu, terutama otot biceps. Latihan menggunakan alat yang berupa *dumbbell* dan *bench*/bangku. (Wulandari, 2012).

Hampir setiap orang, tanpa memandang usia, menghargai kemampuan fisik untuk berfungsi secara mandiri selama aktivitas kehidupan sehari-hari. Kesehatan seseorang biasanya mencari atau dirujuk untuk layanan fisioterapi karena dari gangguan fisik yang terkait dengan gangguan gerak disebabkan oleh cedera, penyakit, atau kondisi yang berhubungan dengan kesehatan yang membatasi kemampuan mereka untuk berpartisipasi dalam sejumlah kegiatan yang perlu atau penting bagi mereka. Layanan fisioterapi mungkin juga dicari oleh individu yang tidak memiliki gangguan atau defisit fungsional tetapi yang ingin meningkatkan tingkat keseluruhan kebugaran dan kualitas hidup atau mengurangi risiko cedera atau penyakit. Program latihan terapi yang dirancang secara individual hampir selalu merupakan komponen fundamental dari layanan fisioterapi yang disediakan. Ini cukup beralasan karena tujuan akhir dari program latihan terapi adalah tercapainya tingkat optimal bebas gejala gerakan selama dasar untuk kegiatan fisik yang kompleks. (Colby, 2013).

Power adalah kekuatan otot yang bekerja dalam waktu singkat. Menurut (Sudewa, 2015), *power* adalah kemampuan otot untuk mengeluarkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. Rumus yang digunakan dalam *power* adalah: *power* atau daya ledak otot = kerja atau waktu = kekuatan x jarak tempuh.

Kekuatan adalah istilah luas yang mengacu pada kemampuan jaringan kontraktil untuk menghasilkan ketegangan dan gaya resultan berdasarkan permintaan pada suatu lokasi otot. Lebih khusus, kekuatan otot adalah kekuatan terbesar yang dapat diberikan oleh kelompok otot atau otot untuk melawan suatu tahanan. Kekuatan Fungsional berkaitan dengan kemampuan sistem neuromuskuler untuk menghasilkan, mengurangi, atau mengontrol kekuatan, selama kegiatan fungsional, dengan cara yang terkoordinasi. Kekuatan otot tidak hanya dapat berkontribusi dalam aktifitas fungsional utama bahkan kegiatan yang paling dasar dari kehidupan sehari-hari (Colby, 2013).

Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsangan dalam waktu secepat dan sesingkat mungkin (Shadiqin, 2011). Untuk menghasilkan kecepatan dengan baik dibutuhkan latihan-latihan yang mendukung kondisi fisik tersebut yang diberikan kepada atlet setelah memiliki komponen kekuatan.

Latihan yang bisa meningkatkan daya ledak otot lengan salah satunya adalah latihan *dumbbell*. Latihan *dumbbell* atau *Barbell press* dapat dilakukan dengan menggunakan *dumbbell* atau *barbell* dengan posisi berdiri maupun duduk. Apabila latihan dengan menggunakan *barbell* dan dalam posisi berdiri maka beban yang di angkat dapat lebih berat sehingga dapat membantu pertumbuhan area punggung. Dari hasil survey pada pemain basket di UKM basket UMS, dilakukan tes menggunakan *two hand medicine ball putt* didapatkan hasil rata-rata *advance beginner* dimana pemain hanya mampu mendorong bola sejauh 3 meter (Chaitow & Press, 2007).

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk meneliti efektifitas latihan beban yang menggunakan *dumbbell*, karena *dumbbell* merupakan beban yang praktis dan aman untuk meningkatkan kekuatan, daya ledak, dan daya tahan otot terutama bagi pemula atau atlet muda. Untuk itu, peneliti mengangkat Judul “Beda Pengaruh Latihan *Dumbbell* beban statis dan Latihan *Dumbbell* Beban Dinamis Terhadap Daya Ledak Otot *Biceps Brachii* Pada pemain basket di UKM basket UMS di GOR UMS”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti merumuskan masalah penelitian adalah, “Apakah ada beda pengaruh latihan *dumbbell* beban statis dan latihan *dumbbell* beban dinamis terhadap daya ledak otot *biceps brachii* pada pemain basket di UKM basket UMS di GOR UMS ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui beda pengaruh latihan *dumbbell* beban statis dan latihan *dumbbell* beban dinamis terhadap daya ledak otot *biceps brachii* pada pemain basket di UKM basket UMS di GOR UMS.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui daya ledak otot *biceps brachii* pada pemain basket UKM basket UMS di GOR UMS sebelum dan setelah diberi latihan *dumbbell* beban statis.
- b. Untuk mengetahui daya ledak otot *biceps brachii* pada pemain basket, UKM basket UMS di GOR UMS sebelum dan setelah diberi latihan *dumbbell* beban dinamis.
- c. Untuk mengetahui perbedaan daya ledak otot *biceps brachii* pada pemain basket, UKM basket UMS di GOR UMS sebelum latihan *dumbbell* beban statis dan latihan *dumbbell* beban dinamis dan setelah latihan *dumbbell* beban statis dan latihan *dumbbell* beban dinamis pada pemain basket di UKM basket UMS di GOR UMS.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dipergunakan sebagai dasar untuk melakukan ataupun mengembangkan lebih lanjut sehingga dapat bermanfaat bagi kita khususnya mahasiswa yang dalam kategori

kurangnya daya ledak otot lengan. Bagi peneliti sendiri, penelitian ini sangat bermanfaat dalam menambah pengalaman dan pengetahuan peneliti.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi tentang pengaruh latihan mengangkat *dumbbell* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain basket di UKM basket UMS di GOR UMS. Informasi tersebut dapat digunakan sebagai sumber acuan penelitian yang dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya.